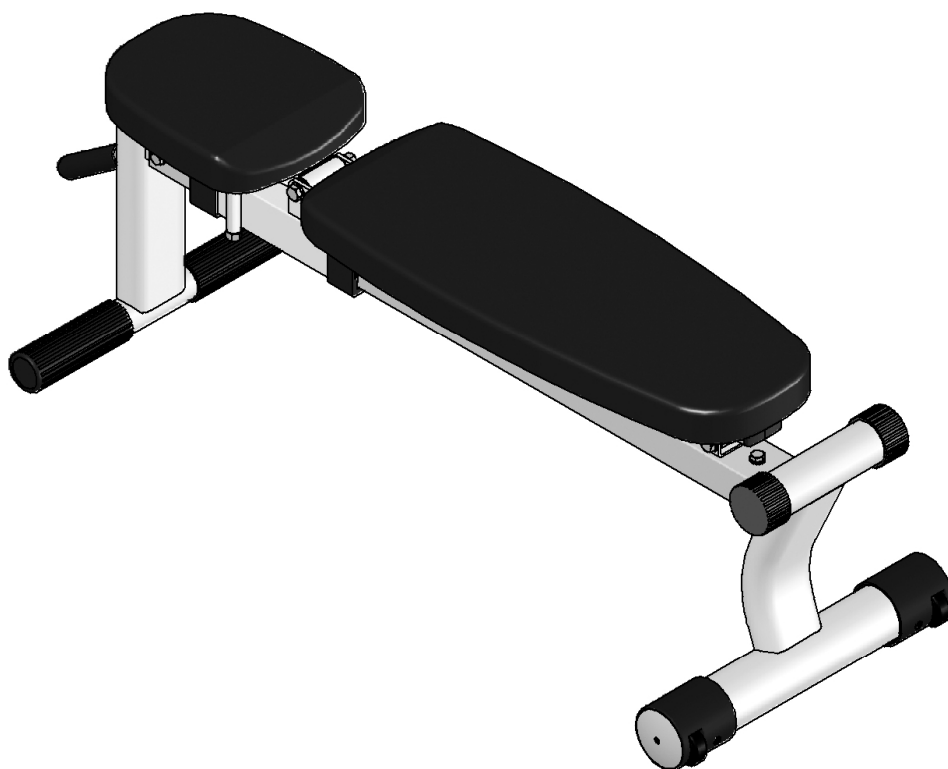


Heubozen

Banc plat/incliné

NOTICE DE MONTAGE



ATTENTION !

Lisez toutes les précautions et instructions du guide avant d'utiliser cet appareil.

Merci d'avoir choisi ce banc plat/incliné. Tout comme les autres références de notre gamme, ce produit répond à des normes de qualité très strictes pour votre confort ainsi que pour votre sécurité.
Nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel d'utilisation et de le conserver pour une future consultation.

Pour toute question technique, ou si vous avez besoin de pièces détachées, merci de contacter notre service après-vente :

SAV HEUBOZEN
Netquattro / FitnessBoutique
ZI centr'alp
1450 rue Aristide Bergès
38430 Moirans
Tél : 04 76 50 69 71
e-mail : savnetquattro@netquattro.com

Table des matières

Consignes de sécurité importantes-----	3
Instructions-----	4
Liste des pièces-----	5
Vue éclatée -----	6
Guide de mesures-----	7
Instructions de montage-----	8
Montage-----	9
Entretien-----	13
Recommandations générales pour l'entretien-----	14
Conseils d'entraînement musculation-----	15

Consignes de sécurité importantes

Avant de commencer tout entraînement, consultez votre médecin traitant pour un examen physique complet. Lorsque vous utilisez l'appareil, vous devez prendre des précautions de base, y compris ce qui suit :

- * Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil. Ces instructions sont écrites pour assurer votre sécurité et pour protéger l'appareil.
- * Tenez les enfants éloignés de l'appareil.
- * Utilisez l'appareil uniquement pour son usage prévu, tel que décrit dans ce guide. Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant : ils peuvent provoquer des blessures.
- * Portez des vêtements et des chaussures adaptés à votre séance d'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples.
- * Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez de l'appareil.
- * Ne vous entraînez pas jusqu'à l'épuisement.
- * Si vous ressentez une douleur ou tout autre symptôme anormal alors que vous faites de l'exercice, arrêtez-vous immédiatement et consultez votre médecin.
- * Ne jamais utiliser l'appareil s'il est cassé ou s'il a subi une chute.
- * Ne jamais laisser tomber ou insérer un objet dans une ouverture.
- * Avant chaque utilisation, veuillez inspecter l'appareil et ses câbles. Assurez-vous que toutes les fixations et les câbles soient bien fixés et en bon état de fonctionnement.
- * Les câbles endommagés ou usés peuvent être dangereux et causer des blessures.
Vérifiez régulièrement ces câbles pour remarquer tout signe d'usure.
- * Faites attention à ne pas mettre vos mains ou tout autre membre près de pièces en mouvement. Il en va de même pour les vêtements amples ou cheveux longs.
- * Respectez votre sécurité et n'essayez pas de soulever un poids trop lourd pour vous.
- * N'utilisez pas cet appareil en extérieur.

Sécurité personnelle au cours du montage

- * Lisez chaque étape des instructions de montage et suivez-les dans l'ordre. Ne passez pas d'étapes. Si c'est le cas, vous pourriez avoir à démonter les composants par la suite et pourriez endommager le matériel.
- * Montez et faites fonctionner l'appareil sur une surface plane et solide. Placez l'appareil à quelques mètres de murs ou de meubles pour en faciliter l'accès. Cet appareil est conçu pour votre plaisir. En suivant ces précautions et en utilisant votre bon sens, vous pourrez effectuer des exercices avec plaisir et profiter d'une sécurité optimale.

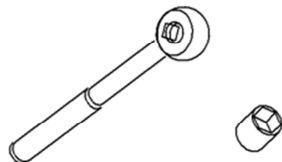
Instructions

Avant de commencer le montage, prenez le temps de lire attentivement ces instructions. Utilisez les différentes listes incluses dans ce manuel afin de vous assurer vous avez toutes les pièces nécessaires. Lors de toute commande, utilisez la référence et la description indiquées dans ces listes. Utilisez uniquement les pièces de rechange lors de l'entretien.

Si vous ne respectez pas ces consignes, votre garantie sera annulée et vous pourriez vous blesser.

L'appareil est conçu pour des exercices réalisés avec des mouvements les plus doux et efficaces possible. Après le montage, vérifiez toutes les fonctions pour vous assurer qu'elles sont en bon état de marche. Si vous rencontrez des problèmes, vérifiez d'abord les instructions de montage pour repérer d'éventuelles erreurs au cours du montage. Si vous ne parvenez pas à corriger le problème, contactez votre revendeur agréé. Votre numéro de série et ce manuel vous seront nécessaires lors de l'appel. Lorsque vous avez vérifié qu'aucune pièce ne manque, vous pouvez procéder au montage.

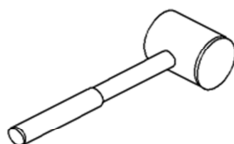
Outils nécessaires



Clé à cliquet et douille



Clé à molette



Maillet en caoutchouc



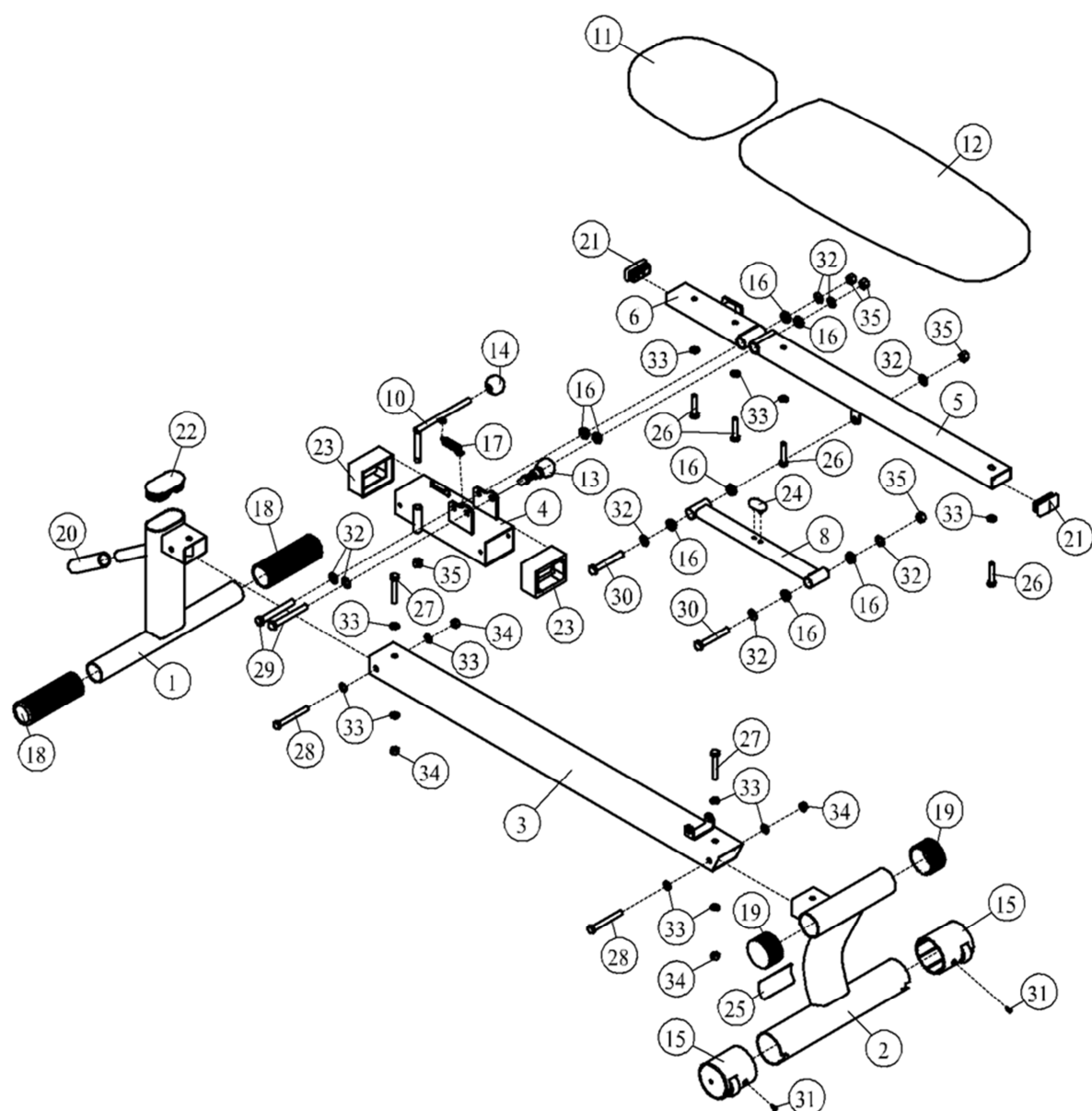
Clé hexagonale

Liste des pièces

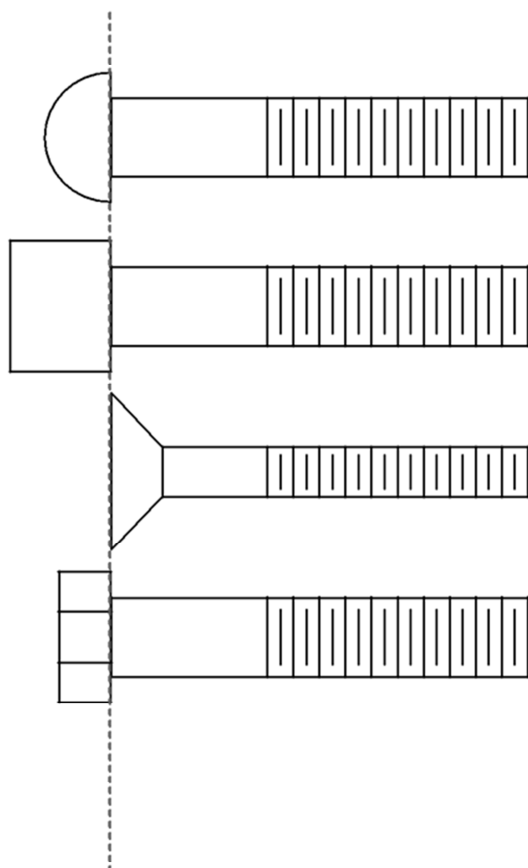
REMARQUE : CERTAINES DE CES PIÈCES PEUVENT ÊTRE PRÉ-INSTALLÉES

N°	Description	Qté	N°	Description	Qté
1	Pied avant	1	20	Manche	1
2	Pied arrière	1	21	Tampon 30*60	2
3	Bâti-support principal	1	22	Tampon Rt50*100	1
4	Chariot	1	23	Manche en plastique 63.5*88.9/50.8*76.2	2
5	Support dossier	1	24	Tampon elliptique en caoutchouc	1
6	Support assise	1	25	Unité antidérapante	1
8	Bâti réglable du dossier	1	26	Boulon à tête hexagonale M10*50	4
10	Goupille	1	27	Boulon à tête hexagonale M10*65	2
11	Assise	1	28	Boulon à tête hexagonale M10*90	2
12	Dossier	1	29	Boulon à tête hexagonale M12*100	2
13	Goupille de réglage	1	30	Boulon à tête hexagonale M12*85	2
14	Tête sphérique pour goupille	1	31	Vis plate à tête cruciforme M5*12	2
15	Embout avec roulette	2	32	Rondelle plate $\Phi 13*\Phi 24*1.5$	8
16	Douille en fer	8	33	Rondelle plate $\Phi 11*\Phi 20*2$	12
17	Ressort	1	34	Contre-écrou en nylon M10	4
18	Chevillière	2	35	Contre-écrou en nylon M12	5
19	Embout $\Phi 60$	2	36	Clé	1

Vue éclatée



Guide de mesures

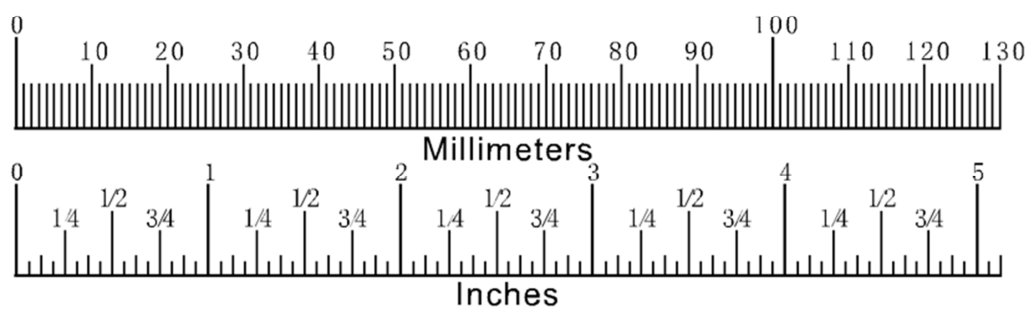


Vis d'assemblage à tête ronde

Vis à tête creuse

Vis à tête plate

Boulon à tête hexagonale



Instructions de montage

2 personnes sont recommandées pour le montage de cet appareil. En effet, certains de ses composants peuvent être grands, lourds ou difficiles à manipuler seul. Il est important de monter votre appareil sur une surface plane, propre et dégagée. Cela vous permettra de vous déplacer autour de l'appareil pendant que vous procédez au montage et réduira ainsi les risques de blessures.



Note

Pour toute pièce assemblée, l'alignement et l'ajustement adéquats sont cruciaux. Lorsque vous serrez les fixations, assurez-vous de laisser de la marge pour d'éventuels ajustements. Ne serrez pas complètement les fixations avant d'en avoir reçu l'instruction. Veillez à monter les composants en suivant l'ordre indiqué dans ce guide.